

# TIPP

## Pulsmesser Gesundheit, Fitness, Körperbewusstsein

Überzogener Ehrgeiz schadet. Das erfährt auch der, der sportlich übers Ziel hinausschießt. Tagelange Schlappeheit, Muskelkater oder schlimmstenfalls gezerrte Muskelpartien verderben nach einem Ritt jenseits der Käfte schnell die Lust auf weitere körperliche Betätigung. Je älter der Athlet desto überlegter sollte er seine Kräfte dosieren. Denn nur so werden Muskulatur und Herz-Kreislaufsystem schrittweise aufgebaut und nicht überfordert. Da der Herzschlag in unmittelbarem Zusammenhang mit der Belastungsintensität steht, ergibt sich durch Pulsmessung eine Möglichkeit, das Niveau körperlicher Anstrengung genau zu kontrollieren. Konsequenterweise weist die Entwicklung Ihres Fitnesszustands klar erkennbar aus und ist auf diese Weise unverzichtbar bei der Anlage eines Trainingsplans. Selbstverständlich kann man den Puls bei hochgeschobener Manschette und mit konzentriertem Blick auf die Uhr auszählen. Problem: Diese Prozedur lässt sich erst nach der Belastung, vielleicht auch während einer kurzen Pause, vornehmen. Und das ist nicht nur umständlich, sondern liefert auch ziemlich schwankende Ergebnisse, da sich der Puls nach dem Ende der Belastung ja sofort wieder beruhigt. Um die Herzaktivität direkt unter Belastung messen zu können, benötigt man - wie Sprint-As Erik Zabel einmal sagte - einen "Tacho für die Pumpe". **Wie funktioniert so ein Pulsmesser?** Ein in einem Brustgurt integrierter Sensor erfasst den momentanen Herzschlag und übermittelt ihn (heute in der Regel durch Funksignale) zu einem Anzeigergerät, das entweder wie eine Armbanduhr am Handgelenk getragen oder per Halterung am Lenker befestigt wird. Auf diese Weise hat man jederzeit einen Überblick über die aktuelle Belastungsintensität. Diese einfache Datenanzeige reicht bereits, um ein Trainingsprogramm bewusst zu steuern. Damit aber ist die moderne Technik noch nicht

ausgereizt. Geräte der etwas teureren Kategorie erlauben dem Sportler, sich exakt den Intensitätsbereich vorzuwählen, mit dem er sich die besten Trainingsreize verspricht. Dazu stellt er die oberen sowie die unteren Grenzwerte der erwünschten Pulsfrequenz ein. Über- oder unterschreitet er diese im Eifer des Gefechts, gibt das Gerät einen Alarmton von sich. Dieses sinnvolle Extra hilft, Überbelastungen zu vermeiden, oder spornt durchaus auch an, das angestrebte Trainingsziel zu erfüllen, wenn es an bestimmten Tagen "nicht so läuft". Wichtiger noch: Kreislaufpatienten können damit ihr Rehabilitationsprogramm überwachen, Risikogruppen angehörige Sportsfreunde können schädliche Überbelastungen vermeiden. Das ist natürlich bei weitem nicht alles, was die kleinen Coaches leisten können - schließlich leben wir im Computer-Zeitalter! Wie war's etwa mit einer integrierten Stoppuhr oder einem Modell, das ganze Trainingstage zur wissenschaftlichen Auswertung speichern kann?! Kleinrechner sammeln alle möglichen Zwischenzeiten, durchschnittliche Herzfrequenzen und automatisch errechnete Erholungs-

Herzfrequenzen nach Belastungsspitzen. Alle Daten können später auf den PC überspielt und dort gewissenhaft analysiert und archiviert werden. Ernsthafte Radfahrer trainieren schon lange so, und die Leistungsdaten von Radprofis werden sogar wissenschaftlich ausgewertet, um optimale Ergebnisse zu erzielen.

Pulsmesser der ersten Generation nahmen das alles entscheidende Herzsignal noch mit Sensoren auf, die an Handgelenk, Ohr oder Fingerkuppe fixiert wurden. Das hat sich zumindest im Radsport nicht bewährt: In Strömen fließender Schweiß, direkte Sonneneinstrahlung sowie die unvermeidlichen Erschütterungen der Straße beeinträchtigen die Signalerfassung. Es geht also nicht ohne den Brustgurt. Wer nun womöglich glaubt, ein solcher "Fremdkörper" störe das Fahrvergnügen: Es dauert nicht lang, und man trägt ihn ganz selbstverständlich wie ein Kleidungsstück. Er lässt sich mit einem elastischen Band genau auf Brustumfang einstellen und engt daher keineswegs ein. Frauen können auch einen Sport-BH mit eingebautem Sensor wählen.



Foto: Gianni Baurischland/Combi